

## Die Themen in dieser Ausgabe:

### Erfolgreich durch Krisen führen ...

Seite 1-2

### Halt finden und Kraft schöpfen ...

Seite 2

### Impressum

V.i.S.d.P.

Helmut Beck  
Don-Bosco-Str. 10

96047 Bamberg

tel 0951-6030700  
fax 0951-6030701  
info@helmut-beck.de  
www.helmut-beck.net

# Sense and Success

## Flashlight

Aktuelle Angebote für meine Geschäftspartner und -freunde

Nr. 4

03.09.2012

## Erfolgreich durch Krisen führen ...

Es ist wieder Krisenzeit!

Von überallher konfrontieren sie uns unausweichlich:

Die Finanz-, Wirtschafts-, und Klimakrise genauso wie die persönlichen Krisen mit Namen 'Burnout', 'Midlife-Crisis', 'Sinnkrise' etc. etc.!

Und als Führungskraft bin ich ebenso 'mehreseitig' betroffen:

Zum einen muss ich selber fertig werden mit der Bearbeitung meiner individuellen Krisensituationen, zum anderen bin ich gefordert, meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ebenfalls mehr oder weniger kriseninfiziert sind, erfolgreich zu führen.

Und das alles bei einem zunehmenden Zeitdruck, bei dem man fast schon wieder die Krise bekommen könnte!

Es tut gerade einer Führungskraft gut, sich in dieser Lage folgenden Fragen zu stellen, sie zu reflektieren und Handlungsoptionen zu entwickeln, die sowohl für sie selbst als auch für die von ihr geführten MitarbeiterInnen hilfreich und förderlich sind:

**- Was verbirgt sich eigentlich hinter diesem ominösen Phänomen 'Krise' und wodurch ist es charakterisiert?**

**- Was sind die Kennzeichen von 'Krisen-Erleben' und wie kann man sie nachvollziehen?**

**- Wie gelingen Ressourcenaktivierung, Wiedererlangen einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung und die Öffnung von kreativen Denkhorizonten bei mir und bei anderen in Krisenzeiten?**

**- Wie kann ich eine balancierte Distanz zu dem Druck und vor allem der Angst herstellen, die durch eine Krise ausgelöst werden?**

**- Wie können positive Grundhaltungen wie Mut, heitere Gelassenheit, Optimismus etc. installiert bzw. habitualisiert werden, ohne einem platten 'positiven Denken' zu verfallen?**

**- Wie können wir bei Lösungsstrategien die Weisheit unseres Körpers nutzen?**

**- Wie wird 'Krisen-Frust' auch im Team überwindbar?**

**- Wie führen wir hilfreiche Mitarbeitergespräche in Krisensituationen?**

**- Wie kann eine gute Vorbereitung auf mögliche Krisen aussehen?**

Eine Möglichkeit, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, besteht in der Teilnahme an

einem zweitägigen Seminar, das im lebendigen Austausch diese Fragen erörtert, handlungsleitende Impulse erarbeitet und konkrete Verhaltensmuster einübt.

Denkbar ist auch ein zweistündiger Vortrag mit anschließender Diskussion, der einen konstruktiven ersten Impuls zur Auseinandersetzung mit

diesem Thema setzt.

Seminar und Vortrag werden selbstverständlich immer auf Ihre konkrete Situation im Unternehmen bzw. in der Organisation abgestimmt.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage und das gemeinsame Gespräch!

## Halt finden und Kraft schöpfen ...

Die Vielzahl der momentan erscheinenden Publikationen zum Thema 'Burnout' lässt fast schon den Schluss zu, dass das Thema selbst nun auch bald 'ausgebrannt' ist - jedoch ist das keineswegs der Fall.

In einem meiner letzten Seminare bekannten freimütig 50% der TeilnehmerInnen, selbst schon mit diesem Thema persönlich zu tun gehabt zu haben - in eher kürzeren Episoden und auch in wochenlanger Krankheit!

Die Effektivität unserer Wirtschaftskraft wird in den kommenden Jahren maßgeblich davon bestimmt sein, ob wir in den Produktions- und Dienstleistungsbereichen mit unseren persönlichen Ressourcen *sinn-voll* umgehen und ökonomisches Denken und Handeln mit gelingendem Leben verbinden können!

Wissenschaftliche Disziplinen wie die Positive Psychologie, 'Salutogenese', Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie und Resilienzforschung haben dafür bereits die Grundlagen geschaffen.

Auf deren Basis biete ich Ihnen sowohl in Seminarform als auch in der Form von Impulsvorträgen mit anschließendem gemeinsamen Austausch die Auseinandersetzung mit und Entwicklung von Handlungsoptionen für folgende Fragestellungen an:

**- Wie gelingt die Implementierung eines persönlichen 'Start-Stopp-Systems' im beruflichen Alltag, das das Ausschalten des unbewussten und oft ineffektiven 'Autopiloten' und damit eine Reflexion des eigenen Tuns ermöglicht?**

**- Welche Ängste treten dann eventuell auf und wie können wir konstruktiv damit umgehen?**

**- Welche Faktoren spielen vor allem für unsere psychische Widerstandskraft eine herausragende Rolle und wie können wir sie stärken?**

**- Was bedeutet 'Selbstfürsorge' im beruflichen Alltag und wie lässt sie sich mit geforderter Leistungserbringung vereinbaren?**

**- Was versteht man unter 'Achtsamkeitspraxis', welche positiven Wirkungen hat sie auf Körper, Geist und Seele und wie kann sie im 'daily business' umgesetzt werden?**

**- Wie gelingt es, das Vertrauen in eigene Stärken zu vertiefen und eine hohe 'Selbstwirksamkeitserwartung' zu erlangen?**

**- Wie erstelle ich für mich ein positives Zukunftskonzept, das fundierte Wert-Zielklärungen beinhaltet und auch mögliche Fragen nach persönlicher Spiritualität einschließt? Welche Rolle spielen dabei klassische Tugenden und 'Sünden'?**

**- Wie sieht die Lebens-Strategie gesunder 'Steh-auf-Menschen' aus und wie kann ich sie mir aneignen?**

**- Was sind die Grundbedingungen für ein existentielles 'Aufblühen' und wie kann ich als Führungskraft meine MitarbeiterInnen dabei hilfreich begleiten?**

Ich freue mich darauf, diese Themen, die weit über bloße 'Burnout-Prävention' hinausgehen, mit Ihnen gemeinsam zu bearbeiten und damit wirtschaftlich erfolgreiches Handeln und persönlich geglücktes Leben in Einklang zu bringen!

Fragen Sie mich zu näheren Informationen per mail oder telefonisch an!

*Ich wünsche Ihnen eine angenehme Herbstzeit,  
in der Sie Früchte Ihrer Arbeit und Ihres Schaffens genießen können!*

*Helmut Beck*